

CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

¿Nutrición basada en la evidencia o en la evidencia?



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



www.renhyd.org



4 de JULIO de 2019

Mesa de Evidencias:
Herramientas para
Dietistas-Nutricionistas

PONENCIA 4



Obesidad y deuda de sueño: epidemias de la actualidad

Silvia Delgado D'Agostini^{1,*}, Soledad Calvo Pesce¹

¹Departamento de Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica del Uruguay, Montevideo, Uruguay.

*silvia.delgado@ucu.edu.uy

Introducción: Existe coincidencia entre el aumento en la prevalencia de obesidad en el mundo y la deuda de sueño crónica.

La obesidad es una patología compleja, resultante de la interacción de factores genéticos y ambientales. Es reconocida como una epidemia mundial por la OMS.

Es conocido el mal pronóstico de la obesidad a largo plazo, la mayoría de los obesos no se tratan, de los que se atienden la mayor parte no logra el descenso de peso. Las personas con obesidad que pierden peso normalmente recuperan aproximadamente la mitad en el primer año post intervención. Se estima que el 80% vuelve a su peso inicial o lo exceden entre los 3 y 5 años (1).

El incremento en la venta de productos ultraprocesados también está asociado con el aumento del IMC. Un estudio de la

OPS en Latinoamérica mostró que, en 14 años, las ventas anuales per cápita de estos productos aumentó en forma continua, desplazando a dietas tradicionales basadas en alimentos y comidas saludables (2).

A su vez, coexiste una marcada disminución del gasto energético de la población mundial: 1/3 de los adultos son sedentarios (3).

Las medidas de intervención hasta ahora no han mostrado avances, dado que ésta es una problemática multifactorial. *The Obesity Society* (TOS) plantea a la reducción de las horas de sueño como un potencial contribuyente que afecta tanto el ingreso como el gasto energético.

El sueño es un estado fisiológico complejo, activo y heterogéneo, cuyas necesidades son diferentes a lo largo del ciclo

vital y contempla una variabilidad individual. Es importante la cantidad de horas que se duerme y la calidad del sueño (4).

La deuda de sueño es la pérdida crónica en la cantidad de horas de sueño necesarias para mantener el estado de salud de cada individuo. En las últimas décadas se ha reducido en promedio 2 horas el tiempo dedicado al sueño (5).

La cultura de la sociedad atemporal (24 horas/7 días), lleva a alteraciones en el orden interno en los patrones de sueño-vigilia y alimentación-ayuno. La disminución de las horas de sueño afecta la regulación de los sistemas homeostáticos y hormonales, debido a esto ocurren alteraciones tempranas en el metabolismo que conducen a la obesidad entre otras enfermedades (6).

Objetivo: conocer evidencia actualizada acerca de la vinculación existente entre obesidad y deuda de sueño.

Métodos: La búsqueda se realizó tras la combinación de las siguientes palabras clave: "obesidad", "privación de sueño", "adultos", utilizando las siguientes bases de datos: IBESCS, LILACS, MEDLINE, SCIELO, EBSCO, BVS y Google académico, seleccionando aquellos artículos que tuvieran menos de 10 años de publicados.

Discusión y conclusiones: La privación de sueño afecta los mediadores del control del apetito al disminuir la concentración de leptina y aumentar la de grelina. Por otra parte, también se produce un aumento en la secreción de orexina, que aumenta el tono simpático. Todas estas alteraciones hormonales llevan a un incremento en el apetito y del consumo de alimentos, así como una disminución en la saciedad. Los estudios muestran que se incrementa entre 300 y 600kcal la ingesta energética y se debe sobre todo a la selección de alimentos ricos en calorías, grasas y carbohidratos. Del mismo modo, se disminuye el consumo de frutas y verduras y se incrementa el consumo de alimentos entre comidas.

Al dormir menos es mayor el tiempo de vigilia por lo que también aumenta la oportunidad de ingerir alimentos, asimismo este menor descanso incrementa la somnolencia y la fatiga diurna que llevan a una disminución del gasto energético al disminuir la actividad física espontánea.

La deuda de sueño produce también una hiperestimulación del eje HHA y del sistema nervioso simpático por lo que disminuye la sensibilidad a la insulina y se produce un incremento en la insulino resistencia.

La disminución de la secreción de hormona de crecimiento y el aumento en la secreción de interleuquinas llevan a un esta-

do proinflamatorio que favorece el desarrollo de la obesidad (7-10).

Evaluar la cantidad y calidad del sueño debería ser una de las medidas para tener en cuenta en las políticas de salud pública para la prevención de la obesidad.

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Byrne S, Cooper Z, Fairburn C. Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International Journal of Obesity*. [revista de internet] 2003; 27(8): 955-62. [PubMed: 12861237]. [acceso 30 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12861237>
- (2) Monteiro CA, Moubarac J-C, Cannon G, Ng S, Popkin BM (2014). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Review*, Suppl 2: 21-8. [revista de internet]. [acceso 28 octubre de 2018]
- (3) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12107>
- (4) Cardinali D., ¿Qué es el sueño? 1er edición - Ciudad Autónoma de BsAs – Paidós; 2014.
- (5) National Sleep Foundation. National Sleep Foundation recommends new sleep times [Internet]. USA; 2018 [acceso 28 octubre 2018] recuperado de: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1>
- (6) Cardinali DP, Neurociencia Aplicada: sus fundamentos. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana, 2007.
- (7) St-Onge M. The Role of Sleep Duration in the Regulation of Energy Balance: Effects on Energy Intakes and Expenditure. *Journal of Clinical Sleep Medicine* [revista de internet] 2013, 9(1): 73-80. [acceso 28 octubre de 2018] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3525993/>
- (8) St-Onge M, O'Keefe M, Roberts A, et al. Short Sleep Duration, Glucose Dysregulation and Hormonal Regulation of Appetite in Men and Women. *Sleep* [revista de internet] 2012; 35(11): 1503-10 [acceso 29 octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3466797/>
- (9) Benedict C, Hallschmid M, Lassen A, et al. Privación aguda de sueño reduce el gasto de energía en hombres sanos. *Am J Clin Nutr*. 2011; 93(6): 1229-36. doi: 10.3945/ajcn.110.006460
- (10) Chamorro A, Durán A, Reyes C, Ponce R, Algarín R, Peirano D. La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. *Rev Med Chil*. [Revista de Internet]. 2011; 139(7): 932-40. [Acceso 26 octubre 2018]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000700017&lng=es